

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: 2. stupeň ZŠ

Kombinace: Tělesná výchova – Německý jazyk

VIDEOPROGRAM ZÁKLADNÍ VÝUKY
SNOWBOARDINGU
VIDEOPROGRAM OF BASIC SNOWBOARD
TRAINING
VIDEOPROGRAMM VOM
SNOWBOARDGRUNDUNTERRICHT

Diplomová práce: 2007–FP–KTV–216

Autor:

Lucie Mazáčová

Podpis:

.....

Adresa:

Hálkova 1264/1

460 01, Liberec 1

Vedoucí práce: PaedDr. Lada Čuříková

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
53	8989	0	0	19	1

V Liberci dne: 9. 1. 2007

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 9. 1. 2007

Lucie MAZÁČOVÁ

.....

Poděkování

Úvodem bych velmi chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce PaedDr. Ladě Čuříkové za odborné rady a trpělivost při vedení této práce.

Videoprogram základní výuky snowboardingu

MAZÁČOVÁ Lucie

DP-2007

Vedoucí DP: PaedDr. Lada Čuříková

Anotace

Snowboarding je jedním z nejrychleji se rozvíjejících sportů posledních let nejen u nás, ale i ve světě. Bohužel však stále neexistuje dostatek vhodné literatury a výukových materiálů.

Diplomová práce si klade za cíl provést srovnání zahraničních metodických postupů; jejich přínos pro rozvoj českého metodických postupů. Dalším cílem je vytvoření výukového videoprogramu, který by se mohl stát názornou pomůckou pro výuku snowboardingu.

Videoprogram of basic snowboard training

Annotation

Snowboarding is one of the fastest developing sports of the latest time worldwide, as well as in our country. Unfortunately it does not still exist enough useful publications and tutorial materials.

This diploma thesis is aimed to make complete compare of foreign methodical practices and their contribution for development of czech methodical practice. The other aim is creation of tutorial videoprogram, which could be schematic instrument for snowboard training.

Videoprogramm vom Snowboardgrundunterricht

Anotation

Snowboarding gehört zu den sich am dynamischsten entwickelnden Sportarten in den letzten Jahren nicht nur bei uns, aber auch in der Welt. Leider findet man nicht genug passender Literatur und Lehrmateriale.

Das Ziel der Diplomarbeit ist eine Vergleichung von ausländischen methodischen Prozesse, ihr Beitrag für den Fortschritt der tschechischen methodischen Prozesse. Nächster Ziel ist die Bildung eines Unterrichtsvideoprogramms, der ein anschaulicher Hilfsmittel für den Snowboardunterricht werden könnte.

Obsah:

Úvod.....	8
1 Cíl a úkoly práce.....	9
2 Historie snowboardingu.....	10
2.1 Počátky snowboardingu.....	10
2.2 Snowboarding v USA.....	10
2.3 Snowboarding Evropě.....	11
2.4 Snowboarding v ČR.....	11
3 Výuka snowboardingu u nás.....	12
3.1 Kurzy snowboardingu.....	13
3.2 Metodické postupy v ČR.....	14
3.2.1 Metodika AČS.....	14
3.2.2 Metodika snowboardingu od O. Louky z r. 1998.....	16
3.2.3 Snowboarding od L. Bintera a kol. z r. 1998.....	18
3.2.4 Snowboarding od O. Louky z r. 2002	19
4 Metodické postupy USA a Rakouska.....	20
4.1 Metodický postup USA.....	20
4.2 Metodický postup Rakouska.....	24
4.3 Srovnání obou metodických postupů.....	28
5 Struktura základní výuky.....	34
5.1 Didaktické formy výuky.....	34
5.2 Organizace žáků při výuce.....	36
5.3 Všeobecná průprava.....	38
5.4 Specializovaná průprava.....	40
5.5 Základní výuka.....	44
6 Rozšiřující výuka.....	48
7 Závěr.....	50
Seznam použitých zdrojů.....	51
Příloha.....	53

Úvod

Snowboarding je relativně mladé sportovní odvětví. V posledních dekádách se ale neodmyslitelně zařadil spolu s lyžováním k nejoblíbenějším zimním sportům. Přestože je stále spíše zábavou mladé generace, na sjezdovkách se mu věnují i zástupci generací starších a v budoucnosti se u snowboardingu dá očekávat růst průměrného věku jezdců. Zajímavé je, že snowboarding patří podle statistik k nejrychleji se rozšiřujícím sportům na světě. V budoucí době se bude bezesporu poměr mezi lyžaři a snowboardisty postupně vyrovnávat, což bude souviset právě i s generačním posunem současných jezdců. Snowboarding si úspěšně udržuje módní charakter a neustále prohlubuje svou popularitu mezi mladými lidmi. To má za následek pronikání snowboardingu a jeho výuky i do státního školství České republiky.

I já jsem se před několika lety začala o snowboarding zajímat, nejdříve jako rozšíření mých zájmů v zimním období, později jsem učila snowboarding v lyžařské škole na Bedřichově.

A právě proto, že snowboarding je mladé sportovní odvětví, neexistuje dostatek kvalitních výukových materiálů, které by byly zpracované srozumitelnou a názornou formou. Proto bych se ráda pokusila vytvořit takový výukový videoprogram, který by odpovídal nárokům a požadavkům učitelů a instruktorů snowboardingu.

1 Cíl a úkoly práce

Cílem diplomové práce je vytvoření výukového videofilmu, v němž bude popsána technika a metodika výuky snowboardingu a vypracování srovnání dvou zahraničních metodických postupů, ze kterých vychází také český metodický postup.

Úkol:

1. Z dostupných pramenů získat poznatky o vývoji a současnosti metodických postupů České republiky, Rakouska a USA.
2. Provést srovnání metodických postupů Rakouska a USA.
3. Natočit podkladový materiál pro vytvoření videoprogramu.
4. Zpracovat videofilm ve formě DVD.

2 Historie snowboardingu

2.1 Počátky snowboardingu

Náznamy čehosi podobného snowboardu se objevovaly již před tisíci lety. Důkazem toho mají být kresby a texty nalezené ve Skandinávii, Sibiři a střední Asii. Ve Švédsku byla dokonce nalezena krátká a široká lyže, jejíž stáří bylo odhadnuto přibližně na 500 let. Ovšem pravdivost těchto domněnek lze jen těžko dokázat či vyvrátit (Binter, 2002).

Začátkem minulého století zřejmě jezdil Rakušan Toni Lenhardt v Alpách na tzv. monogleiteru a můžeme ho proto považovat za snowboardového prapředka.

Ve dvacátých letech Američan M. J. Burchett vyřízl z dřevěné desky širokou lyži a nohy si k ní uvázal prádlní šňůrou, nebo řemeny z opratí (<http://www.volny.cz/snbsf>).

2.2 Snowboarding v USA

Průkazné ale je, že se počátkem 60. let ve Spojených státech objevil nový sport, jehož průkopníky byli surfeři, kteří hledali více možností k tréninku i v zimním období. Jedním z průkopníků byl Američan Sherman Poppen, který doma pro svou dceru vyrobil 120 cm dlouhou desku sešroubovanou ze dvou lyží, na které se stálo, podobně jako na surfu či skateboardu, šikmo ke směru jízdy. Tak vznikl tzv. snurfer, který dostal své jméno spojením slov „snow“ a „surfer“. O šest měsíců později byl zájem tak veliký, že Poppen svůj nápad prodal firmě Brunswick Manufacturing. Ta během následujících deseti let vyrobila snurferů více než milion a s úspěchem je prodávala v síti sportovních obchodů a v hračkářství po celých Spojených státech (<http://www.volny.cz/snbsf>).

Od roku 1968 organizoval Poppen v Michiganu snurferské závody. Na těch se začal objevovat i Jake Burton Carpenter, který od roku 1972 jezdil na snurferu s vázáním z gumových pásek (Frischenschlager, 1998).

Pravým otcem snowboardingu se stal až další Američan, Jake Burton Carpenter, který si již zmíněný snurfer původně koupil jako dětskou hračku. Zpočátku jezdil Burton jenom na

upravených sjezdovkách, brzy ale objevil kouzlo i ve sjíždění nebezpečných terénů včetně proplétání se mezi příkrými zalesněnými svahy. K tomu potřeboval ovladatelnější snurfer. Zkonstruoval posuvné vázání. Zafixování chodidel zlepšilo ovladatelnost prkna a umožnilo i větší skoky. V zimě 1977/78 založil ve Vermontu vlastní firmu na sériovou výrobu snowboardů a snowboardového vázání (Hlaváček, 1991).

Vedle Burtona rozvíjeli „snurfing“ samozřejmě i další jako například Dimitrij Milovich, Tim Sims či Chris Sanders.

2.3 Snowboarding v Evropě

Snowboarding se začal v Evropě šířit v osmdesátých letech a mezi nejvýznamnější osobnosti patřil švýcarský závodník José Fernandez, první Evropan, který se dokázal měřit s americkými profesionály. Vyvinul deskové vázání a významně tak ovlivnil závodní snowboarding. Do tohoto vázání se daly upnout tvrdé skeletové boty. To je možná jeden z důvodů, proč v Evropě se ujalo a rozšířilo tvrdé (deskové) vázání, naopak v USA si oblibu získalo freestyleové (botičkové) vázání (Binter, 2002, s.10).

V roce 1986 se konal v Evropě jeden z prvních závodů ve švýcarském St. Moritz se zahraniční účastí. Ty pořádal švýcarský snowboardový svaz, který byl prvním v Evropě (Gibbins, 1997).

2.4 Snowboarding v ČR

V zemích českých se objevuje snowboarding těsně po příchodu do Evropy. První tuzemské výrobky vznikaly v letech 1979/1980 (Louka, 2002, s. 10)

Začátkem osmdesátých let minulého století uvedl Luděk Váša snowboarding do Československé socialistické republiky.

První modely snowboardů - včetně loga - byly okopírované Burtony, s výřezem do vlašťovky na patě. Vázání se vyrábělo z kůže nebo gumy. Buď se noha volně zasunula do kapsy jako na vodních lyžích, nebo přivazovala řemínky.

Jezdilo se většinou v prašanu, protože na tvrdém sněhu se prkno nedalo ovládat (<http://www.volny.cz/snbsf>).

Po stranách na patě a uprostřed za vlašťovkou trčely ze skluznice tři (1 - 2 cm vysoké) nože, které "držely stopu". Všichni, kdo na prkně začínali, měli něco společného se skateboardingem a rollerskatingem, samostatná snowboardová scéna se "vypracovala" až začátkem devadesátých let. Hlavní centra informací byla v Praze, Brně, Olomouci, v Poličce, Žacléři a v Liberci (<http://www.volny.cz/snbsf>).

Hlavní snowboardovou lokalitou se stal Pernink v Krušných horách, kde se v roce 1985 konalo také historicky první mistrovství ČSSR (<http://www.volny.cz/snbsf>).

3 Výuka snowboardingu u nás

Snowboarding se stal sportem, který je populární napříč širokým spektrem obyvatelstva a není omezen věkem, povoláním nebo pohlavím (Gibbins, 1996, s.14).

Mladší generaci již nepřitahuje lyžování tak jako dříve, protože je pokládá za méně vzrušující. Většina lyžařů je dnes starší než 28 let, kdežto mladší věková skupina přechází na snowboarding (Gibbins, 1996, s.14).

Situace se výrazně změnila v oblasti výuky snowboardingu ve školách. Do roku 1996 bylo Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) zakázáno zařazovat snowboarding do programů lyžařských výcviků. V roce 1996 MŠMT zareagovalo na rozvoj tohoto fenoménu a umožnilo zařadit výuku snowboardingu i na lyžařských kurzech za podmínek získání kvalifikace: Instruktor školního snowboardingu. Tuto kvalifikaci lze získat v rámci kurzů pořádaných akreditovanými pracovišti MŠMT a na rozdíl od lyžování není součástí oprávnění, která automaticky získávají učitelé TV po absolvování studia (<http://snowboard.czechweb.cz/>).

Dnes již mnoho základních i středních škol zařazuje v rámci lyžařského kurzu také výuku snowboardingu. Bohužel na mnohých školách se učitelé ještě neodhodlali k získání potřebné kvalifikace.

Snowboarding je také samozřejmě součástí studia na vysoké škole. A to v podobě volitelných kurzů pořádaných katedrou tělesné výchovy příslušné vysoké školy. Stále však na většině kateder tělesné výchovy nemají studenti tohoto oboru a tedy budoucí učitelé snowboarding jako povinný předmět.

3.1 Kurzy snowboardingu

Další možnosti vzdělávání v oblasti snowboardingu jak na praktické tak i teoretické úrovni nabízí zejména Asociace českého snowboardingu na svých internetových stránkách. Zde jsou některé z nabízených kurzů:

Kurz profesionálních instruktorů snowboardingu

Kurz profesionálních instruktorů snowboardingu je určen pro všechny, kteří se chtějí naučit něčemu novému a získat více informací o snowboardingu jako takovém.

Kurz je pořádaný AČS a je akreditovaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Po úspěšném absolvování kurzu je vydávána licence „Cvičitel snowboardingu C“. Licence má mezinárodní platnost s výjimkou několika zemí (<http://www.snowboarding.cz>).

Kurz pro instruktory snowboardingu

Kurz pro instruktory snowboardingu je určen pro začátečníky, pokročilé a zdatné jezdce různých věkových skupin, kteří chtějí získat licenci. Kvalifikace Instruktor snowboardingu je nezbytná pro výuku snowboardingu na školních lyžařských výcvikových zájezdech. Osvědčení zatím není součástí aprobace tělesné výchovy. Průkaz je vydáván s platností na 5 let. Součástí kurzu je praktická výuka a teoretické přednášky (<http://www.sportbp.cz>).

Licenci instruktora lyžování a snowboardingu lze využít pro výuku na školních lyžařských kurzech, v lyžařských oddílech a v komerčních školách. Doškolovací kurzy pro vedoucí a instruktory lyžařských výchovně výchovných zájezdů a instruktory snowboardingu prodlužují licenci (<http://www.sportbp.cz>).

Instrukčně metodický seminář

Zvláštním typem zimních kurzů je Instrukčně metodický seminář lyžování a snowboardingu a školení pro vedoucí lyžařských výchovně výchovných zájezdů a učitelů tělesné výchovy v nových aktivitách a v osnovách LVVZ. Na těchto kurzech nelze získat samostatně licenci instruktora snowboardingu či lyžování. Výstupem je jen osvědčení o absolvování. Pouze aprobovaní učitelé tělesné výchovy zde získají po absolvování průkaz Instruktora lyžování. Tyto kurzy jsou vhodné pro získání aktuálních poznatků ze snowboardingu a lyžování (<http://www.sportbp.cz>).

3.2 Metodické postupy v ČR

V únoru 1990 byla založena AČS v čele s průkopníkem snowboardingu – Luděkem Vášou. Od této doby se pomalu získávaly poznatky o metodických postupech v zahraničí a to zejména z USA a z Rakousku. Pod vedením metodiků AČS vznikaly první pokusy o metodický postup, který by výrazně ulehčil výuku snowboardingu v Čechách.

3.2.1 Metodika AČS

Prvním oficiálním vydáním české metodiky se stala výuková skripta AČS z roku 1995, která byla využívána především ke školení instruktorů snowboardingu.

Vlastní metodický postup je rozdělen do pěti základních etap:

1. etapa – Úvod do základní školy
2. etapa – Základní škola
3. etapa – Jízda na vleku
4. etapa – Škola oblouků
5. etapa – Terénní nerovnosti a skoky

Úvod do základní školy

V této etapě je vysvětleno základní postavení na snowboardu, základní druhy oblouků a jejich technické provedení.

Základní škola

Tato etapa se dělí na následující části:

- terminologie (nejčastěji používané výrazy ve snowboardingu);
- nastupování (nošení snowboardu, nastupování do vázání);
- základní postavení;
- vstávání a padání;
- rovnováha;
- jízda po spádnici;
- sesouvání po spádnici;
- jízda šikmo svahem;
- oblouk ke svahu.

Rozdíly oproti dnešnímu pojetí výuky:

- základní postavení - zde se uvádí, že hmotnost je rozložena na obou nohách stejně;
- natočení trupu do směru jízdy – pod úhlem 45 stupňů;
- sesouvání po spádnici – zde se nachází cvičení s přenášením hmotnosti na přední i zadní nohu při smýkání, které bylo v dalším vývoji nazváno „padajícím listem“ a stalo se samostatným metodickým krokem;

- jízda šikmo svahem – zde je objasněna jízda po hraně bez smýkání šikmo svahem. Tento metodický krok se v současné době zařazuje na jiné místo metodické řady.

Jízda na vleku

V této části je vysvětleno nastupování, jízda a vystupování na všech druzích vleků.

Škola oblouků

Zde je popsána technika jednotlivých typů oblouků.

Tato část obsahuje:

- základní smýkaný (smykový) oblouk;
- smýkaný (smykový) oblouk s odlehčením vzhůru;
- smýkaný (smykový) oblouk s odlehčením dolů;
- základní řezaný oblouk;
- řezaný oblouk s odlehčením vzhůru;
- řezaný oblouk s odlehčením dolů.

Terénní nerovnosti a skoky

Zde je vysvětlena odlišnost provedení mezi oběma skoky (freestyle a alpineskok).

3.2.2 Metodika snowboardingu od Oty Louky z roku 1998

Tato publikace vychází z výše zmíněné metodiky AČS, ale je zde odlišné uspořádání jednotlivých metodických kroků v metodické řadě.

Obecně lze říci, že Loukova metodika rozděluje metodický postup AČS do více kroků.

Druhá etapa - Základní škola – metodiky AČS je dle Louky rozdělena do tří částí – terminologie, základní škola 1, základní škola 2. Přičemž jízda na vleku, která je u AČS samostatnou etapou, je zde zařazena do „základní školy 2“.

Další částí je dle Loukovy metodiky „základní teorie oblouků“, která vysvětluje rozdíly při frontside a při backside oblouku, rozděluje oblouk dle fází a vysvětluje vertikální pohyb v oblouku.

Poslední dvě části jsou v podstatě totožné s metodikou AČS.

Celá metodická řada dle metodiky snowboardingu od Oty Louky vypadá takto:

- terminologie;
- základní škola 1;
- základní škola 2;
- základní teorie oblouků;
- dělení oblouků;
- základy skoků.

V této publikaci se vyskytuje také několik inovací oproti předešlé metodice. Rozdíly vidíme i ve vytvoření nových metodických kroků a jejich začlenění do celkového metodického postupu.

Prvním je metodický krok – **zastavení**. Je součástí „základní školy 2“ a objasňuje zastavení jak při jízdě s jednou nohou upnutou ve vázání tak při jízdě s oběma nohama ve vázání.

Dalším je změna v pojetí metodického kroku – **základní postavení**. Zde je již uváděn procentuální rozdílný rozložení hmotnosti, kdy 60 % hmotnosti je na přední noze a 40% na zadní noze. Toto pojetí napomáhá zafixování správného rozložení hmotnosti při jízdě.

Dalším je – **jízda po spádnicí**. Zde je uváděna jízda po spádnicí nejen s oběma nohama ve vázání, ale také s jednou nohou volnou. Tento krok předpokládá dokonalé zvládnutí cvičení rovnováhy „koloběžka“.

Posledním zásadním rozdílem je pojetí metodického kroku – **sesouvání šikmo svahem**. Zde se poprvé setkáváme s průpravným cvičením „padající list“, které spočívá v plynulém sesouvání a přenášení hmotnosti z jedné nohy na druhou.

3.2.3 Snowboarding od Lukáše Bintera a kol. z roku 1998

Tato metodika vychází z předchozích dvou metodických postupů. Jednotlivé kroky jsou v metodické řadě poněkud jinak seřazeny.

Této publikaci bych vytkla zejména příliš krátký popis jednotlivých oblouků, nedostatek cvičení pro nácvik správného provedení daných metodických kroků a zejména chybí popis chyb a jejich odstranění.

Na druhou stranu je publikace obohacena názornými kresbami a doplněna o několik kapitol pro pokročilejší jezdce a nácvik freestylových dovedností.

Metodický postup zahrnuje dvě hlavní části:

- základní prvky (tato část obsahuje veškerou všeobecnou a specializovanou přípravu);
- alpská jízda (součástí je výuka veškerých oblouků, metodika skoků a dále další rozšiřující výuka jako např. freeride).

Tato publikace se dočkala svého přepracování v roce 2002.

V přepracované verzi se objevuje několik změn a to zejména v pořadí jednotlivých metodických kroků v metodickém postupu.

Zásadní změnou je ovšem uvedení tzv. **partnerského systému**, který byl převzat ze školy rakouské. Blíže na str. 33 – 34, viz. partnerský systém.

3.2.4 Snowboarding od Oty Louky z roku 2002 pod vedením AČS

Tato publikace je oficiálním završením vývoje české metodiky.

Metodický postup:

- úvod (seznámení s žáky, úroveň dovedností, seznámení se snowboardovým vybavením, rozcvička);
- všeobecná průprava (manipulace se snowboardem, základní postavení, vstávání a padání, rozvoj rovnováhy, chůze a klouzání);
- specializovaná průprava (jednotlivé kroky viz. kapitola 5.2);
- oblouky;
- skoky.

Součástí jsou také „freestyle“ a „freeriding“.

Hlavním rozdílem této publikace je zavedení několika nových metodických kroků:

- oblouk s přední nohou ve vázání;
- zastavení;
- vstávání na svahu;
- vlnovka po spádnicí.

Metodické postupy v Čechách vždy obsahují tyto části:

- název metodického kroku;
- cíl, kterého by měl jezdec dosáhnout;
- technický popis provedení daného kroku;

- nejčastější chyby při provádění daného prvku;
- oprava těchto chyb;
- cvičení na jejich odstranění;
- cvičení pro nácvik daného kroku.

České metodické postupy se samozřejmě stále vyvíjejí, přejímají nové prvky a inovace postupů z jiných zemí. Vznikají nové snowboardové školy a každá se snaží najít co nejefektivnější způsob výuky.

4 Metodické postupy USA a Rakouska

4.1 Metodický postup USA

Jelikož je USA kolébkou snowboardingu, je jasné, že první metodické kroky vedly právě odtud a daly základ samotnému vývoji v dalších zemích.

Tato metodika vznikla jako součást amerického výukového systému (ATS - American Teaching System). Za spolupráce PSIA (Professional Ski Instructors of America) a její snowboardové sekce, která využila jednotlivých výukových programů snowboardových firem jako např. Burton Corporation, K2 Corporation, Sims Snowboard Company.

Celý americký výukový systém je zaměřen především na spojení mezi chováním a vystupováním instruktora a charakteru jednotlivých žáků. Výsledkem tohoto postupu je typologie studenta a následné použití příslušného typu výukového postupu.

Metodickou řadu lze rozdělit na pět základních fází:

- seznámení se snowboardem;
- snowboarding pro začátečníky;
- snowboarding pro mírně pokročilé;

- snowboarding pro pokročilé;
- profesionální snowboarding.

Seznámení se snowboardem

Stupeň 1 - cílem je: ovládnutí jízdy způsobem „padající list“ na obě strany.

Obsahem tohoto stupně je:

- seznámení s vybavením, nastupování do vázání, pokládání snowboardu;
- bezpečnost při snowboardingu;
- rozcvička;
- nácvik základního postoje a rovnováhy;
- chůze, stoupání, otáčení, koloběžka;
- padání a vstávání;
- jízda s jednou nohou ve vázání po spádnicí rovně, přes spádnicí smykem na obě strany;
- sesouvání po spádnicí, šikmo svahem;
- padající list;
- zastavení zahraněním.

Snowboarding pro začátečníky

Stupeň 2

- jezdec je chopen smýkat šikmo svahem, zastavit a provést padající list; to vše na obě strany.

Stupeň 3

- jezdec je schopen předvést smýkání šikmo svahem, girlandy a základní smýkaný oblouk na obě strany.

Cílem je: základní smýkaný oblouk přes spádnicí s návazností na smýkání šikmo svahem, zastavení.

Postup výuky:

- opakovat smýkání šikmo svahe;
- zopakovat padající list;
- naučit se girlandy (výuka je totožná s ostatními školami);
- naučit se základní smýkaný oblouk.

Snowboarding pro mírně pokročilé

Stupeň 4

- jezdec zvládne smýkaný oblouk i s vertikálním pohybem těžiště.

Stupeň 5

- jezdec bez větších problémů navazuje smýkané oblouky, je také schopen měnit poloměry oblouků.

Cílem je: čistě navazované smýkané oblouky, bez náznaků jízdy šikmo svahe mezi oblouky.

V této části je pozornost věnována zejména zdokonalování smýkaného oblouku a to i s vertikálním pohybem těžiště. Proto je do této části zařazen nácvik smýkaných oblouků s odlehčení vzhůru a dolů.

Snowboarding pro pokročilé

Stupeň 6

- jezdec bez problémů zvládá středně těžký terén pomocí smýkaných oblouků různých poloměrů. Začíná se učit řezané oblouky.

Stupeň 7

- jezdec dokončuje nácvik řezaných oblouků a zvládá již jízdu v těžkém terénu, na různých druzích sněhu a v boulích.

Cílem je: navazované řezané oblouky o různých poloměrech, ve variabilním terénu na obě strany.

Postup výuky:

- jízda šikmo svahem, jízda jen po hraně;
- z jízdy po ploše přehranit z hrany na hranu;
- přecházet ze smýkaných girland na hranu snowboardu;
- přenášení hmotnosti při vedení oblouku;
- řezané oblouky s odlehčením dolů i nahoru;
- zkoušení krátkých, středních a dlouhých oblouků;
- minimalizování pohybů horní části těla.

Profesionální snowboarding

Stupeň 8

- jezdec zvládá s jistotou řezané oblouky na všech druzích sněhu.

Stupeň 9

- jezdec již sjede bez problémů každý svah. Seznamuje se s extrémními terény.

Cílem je: zvýšit výkonnost a zdokonalit jízdu v každém terénu a na různých druzích sněhu.

Postup výuky:

- získat správný rytmus při krátkých řezaných obloucích;
- různý stupeň zatížení hrany při řezaných obloucích;
- schopnost kombinovat smýkané oblouky s řezanými v závislosti na náročnosti svahu;
- získání potřebných dovedností pro jízdu v hlubokém sněhu a jízdu v boulích;
- seznámení se s soutěžním pojetím snowboardingu.

Celý didaktický postup je zaměřen na dokonalé zvládnutí jednotlivých kroků, které dávají základ dalším a náročnějším krokům. Mnohokrát je zdůrazňováno, že každý žák je různě nadaný a proto je nezbytné dokonale zvládnout daný krok, než se přejde k dalšímu.

4.2 Metodický postup Rakouska

V této kapitole je poukázáno na strukturu metodické řady a její nejdůležitější části.

Všechny metodické části rakouské školy mají stejnou strukturu:

- název metodického kroku;
- cíl (zvládnutí dané pohybové úlohy s plynulým provedením);
- terén (optimální terén a druh sněhu pro provedení daného cvičení);
- bezpečnost (upozornění na možnost zranění, zásady bezpečnosti);
- technika (přesné provedení cvičení a návaznost pohybů);
- partnerský systém (techniky pro jištění a pomoc jezdcí);
- typické chyby (rozpoznání chyb, stanovení příčin a náprava chyb).

Metodický postup se dělí na dvě základní části:

- základní trénink;
- profesionální trénink.

Základní trénink

Tato část je rozdělena do tří částí, které odpovídají počtu učebních dnů.

1.DEN základního tréninku:

- nošení snowboardu;

- zahřátí – je prováděno bez snowboardu se zaměřením na aktivaci krevního oběhu a na strečink;
- cvičení na rovině – cílem je: - základní postoj;
 - nácvik rovnováhy na snowboardu.

Do cvičení na rovině zahrnujeme:

- vstávání na rovině;
 - základní postoj;
 - jízdní postoj;
 - cvičení rovnováhy;
 - pád na frontside;
 - pád na backside.
- připínání snowboardu – cílem je: - bezpečné připnutí snowboardu na svahu;
 - přetočení ze zadní na čelní stranu v sedu a lehu a naopak;
 - bezpečné chování na svahu.

Do cvičení zahrnujeme:

- připnutí přední nohy;
 - připnutí zadní nohy;
 - vstávání.
- smýkání po spádnici – cílem je: - uvedení, řízení a zakončení smýkání po spádnici;
 - udržení rovnováhy při pohybu;

- nácvik brzdění;
- střídání zatížení přední a zadní nohy;
- získání jistoty díky partnerskému systému.

Do cvičení zahrnujeme:

- smýkání na frontside;
- smýkání na backside;
- zastavení.
- smýkání šikmo svahem – cílem je: - zahájení, řízení a zakončení;
 - řízené smýkání do určeného směru šikmo svahem;
 - bezpečný travers po svahu;
 - udržení rovnováhy při pohybu.

Do cvičení zahrnujeme:

- smýkání šikmo svahem na frontside;
- smýkání šikmo svahem na backside.

2. DEN základního tréninku:

- základy smýkaných oblouků
 - Cílem je: - změna směru jízdy se smýkáním kolmo ke spádnici;
 - zahájení oblouku, urychlení po spádnici, převedení snowboardu z jedné hrany na druhou, zpomalení;
 - potlačení strachu z traversování.

Existují tři způsoby provedení zahájení oblouku a nasměrování kolmo na spádnici. Blíže na str. 30 -31, viz. zahájení oblouku.

Průpravná cvičení (provádíme všemi třemi způsoby zahájení oblouku):

- girlandy - sled oblouků, které neprotínají spádnicí, ale probíhají šikmo svahem. Ze sesouvání šikmo svahem přejdeme krátce do sesouvání po spádnicí. Opětovným přenesením hmotnosti na přední nohu se vrátíme do sesouvání šikmo svahem. Provádíme na frontside i backside (Frischenschlager, 1998);
- oblouk ke svahu – (turn to the lip) - oblouk se zastavením kolmo ke spádnicí. Začátečníci se rozjíždějí šikmo svahem a stáčení snowboard stále více ke spádnicí, dokud ji neprotnou (Frischenschlager, 1998).

Doplňujícími cvičeními jsou cvičení pro zklidnění horní poloviny těla a odstranění možné protirotace.

- jízda na vleku – cílem je: - bezpečně a správně používat vlek;
- jízda na vleku bez pádů.

Základem úspěšného nácviku jízdy na vleku je dokonalé zvládnutí cvičení – koloběžka.

3. DEN základního tréninku:

- pokračování v tréninku smýkaných oblouků
Cílem je: - změna směru jízdy kolmo ke spádnicí s aktivním smýkáním;
- rytmické střídání oblouků (různé poloměry a rychlosti).
- smýkaný oblouk

Průpravná cvičení:

- smýkání šikmo svahem;
- oblouky ke svahu se smýkáním přes spádnici;
- řada navazujících oblouků s různou rychlostí a poloměrem;
- vlnovky.

Teprve když se jezdec stabilizuje a bez problémů zvládne jízdu v jakémkoliv terénu, má smysl začít s nácvikem řezaných oblouků (Frischenschlager, 1998).

Profesionální trénink

Do této části zařazuje rakouská škola tyto kroky:

- řezané oblouky;
 - freeride;
 - freestyle.
- řezané oblouky – cílem je: - změna směru jízdy řezanými oblouky přes spádnici;
- nácvik navazovaných řezaných oblouků s různými poloměry.

Průpravná cvičení:

- jízda šikmo svahem, střídat smýkání a jízdu po hraně;
- jízda šikmo svahem;
- oblouky ke svahu „to the lip“.

4.3 Srovnání obou metodických postupů

Postupy obou škol zahrnují mnoho metodických rozdílů a to v oblasti struktury metodické řady, v použití nových cvičení a technik k zdokonalení jednotlivých metodických kroků.

- do metodické řady rakouské školy byl více začleněn metodický krok – **rozcvička**. Tě se věnuje značná pozornost. Jsou v ní zařazena cvičení na aktivaci krevního oběhu, následuje strečink zaměřený na protažení používaných svalových skupin.

- v metodice USA se během fáze 1 – seznámení se snowboardem – uvádějí, na rozdíl od rakouského metodického postupu, **tři způsoby postojů na snowboardu**:

- postoj s jednou nohou ve vázání – ten se využívá zejména k provádění základních prvků na snowboardu včetně koloběžky;
- základní postoj s oběma nohama ve vázání;
- postoj, který jezdec zaujímá při samotné jízdě (PSIA, 1993).

V této části metodické řady je uváděno průpravné cvičení (look up look down) - vysazení pánve při pohledu dolů v základním postoji a naopak. Důraz je kladen na správné držení hlavy a těla. Žádoucí je, aby se žák díval po směru jízdy před sebe a ne dolů (PSIA, 1993).

- novinkou rakouské školy je uvádění **jízdního postoje**, který se liší od postoje základního. Rovina ramen je pootočená o 60 stupňů k podélné ose snowboardu. Úhel natočení závisí na pozici vázání. Ramena jsou přitom pootočená ke špičce snowboardu. Kyčelní, kolenní a hlezenní klouby jsou ve středové poloze, hmotnost těla je přenesena na přední nohu. Osy všech výše

zmíněných kloubních soustav jsou spolu souběžné. Hlava je natočena do směru jízdy a mírně pokrčené paže zaujímají místo podél těla (Frischenschlager, 1999, s. 47).

- shodným krokem obou metodik je absence metodického kroku – **jízda šikmo svahem** - v základním tréninku, tento metodický krok je přesunut do profesionálního tréninku, kde je začleněn jako krok pro nácvik řezaného oblouku.

- částečná shoda je v pojetí technického provedení **zahájení oblouku**. Obě metodiky nabízejí 3 různé varianty.

Rakouská škola:

Rotace horní části těla – Rozjedeme se šikmo svahem, přeneseme hmotnost na přední nohu a horní částí těla začneme rotovat do směru zatáčení. Nohy sledují rotaci horní části těla. Při jízdě přes spádnici překlopíme snowboard na druhou hranu a tlakem na horní hranu zastavíme (Frischenschlager, 1999).

Předklon a záklon – Rozjedeme se šikmo svahem, přeneseme váhu na přední nohu. Snowboard se stočí po spádnici. Snowboard poté postavíme na plochu a přeneseme hmotnost na zadní nohu. Na chvíli se zakloníme a držíme záklon tak dlouho, dokud snowboard nesměruje požadovaným směrem (Frischenschlager, 1999).

Smýknutí zadní nohou – Začínáme z jízdy šikmo svahem. Přeneseme váhu na přední nohu, srovnáme snowboard na plochu a necháme stočit po spádnici. V této fázi snížíme těžiště těla pokrčením v kotnících, kolenou a kyčelních kloubech. Zadní nohou smýkneme snowboard do oblouku. Rychlost korigujeme pokrčováním a narovnáváním v kotnících. Při zahájení mírně rotujeme do směru oblouku (Frischenschlager, 1999).

USA:

Pivoting – rotace je zahájena horní částí těla, kterou následují kyčle, kolena a kotníky (PSIA, 1993).

Guiding – je naopak jemná rotace spodní části těla bez významné dopomoci horní poloviny těla (PSIA, 1993).

Counter rotation – protirotace, která je uvedena jako jedna z možností zahájení oblouku, ale není doporučena. Při pokročilejším snowboardingu je nežádoucí a je využívána jen při prudkém zastavení (PSIA, 1993).

Začátečníkům je doporučováno vyvarovat se protirotace a zahajovat oblouk rotací horní poloviny těla, naopak v pokročilejší fázi jízdy na snowboardu by měl jezdec zahajovat oblouk mírnou rotací dolní poloviny těla a pohyby horní poloviny těla minimalizovat (PSIA, 1993).

- Pro rakouskou školu charakteristickým cvičením je **cvičení s tyčí**. Používána je tyč dlouhá přibližně na šíři ramen. Tyč je používána jako řídítka u motocyklu. Cvičení s tyčí jsou vhodná zejména k odstranění vzniklé protirotace.

- Přínosem rakouské školy je zavedení cvičení - **girlandy**. Toto cvičení slouží k nácviku smýkaného oblouku a pomáhá při odstranění protirotace a celkového zklidnění horní poloviny těla. Popis provedení na str. 27 viz. 2. DEN základního tréninku – průpravná cvičení.

- Shodné v obou metodických postupech je **rozlišení řezaných oblouků** na krátké, střední a dlouhé.

Při jízdě krátkými řezanými oblouky se nevyužívá rotace horní poloviny těla a fáze ukončení oblouku se spojuje s fází zahájení oblouku. Vertikální pohyb není při jízdě výrazný a přehranění s nadlehčením je velmi rychlé (PSIA, 1993).

Při jízdě středními řezanými oblouky je vertikální pohyb mnohem více znatelný a je nutno vyvinout mnohem větší tlak na hranu po delší dobu. Pro tento typ oblouku je nutná vyšší rychlost (PSIA, 1993).

Dlouhé řezané oblouky vyžadují vysokou rychlost, což znamená dokonalé zvládnutí tlaku po celé délce efektivní hrany snowboardu. Pro tento typ oblouku jsou nejvhodnější široké a dobře upravené tratě (PSIA, 1993).

- Nejdůležitějším rozdílem a zejména pokrokem rakouské školy se stal **partnerský systém („buddy“ systém)** – speciální technika založená na principu dopomoci při cvičeních. Dopomoc dává instruktor, ale také kolega ve dvojici.

Výraz „buddy systém“ pochází z oblasti potápění. Potápěči se vždy potápějí ve dvojicích, přičemž jeden potápěč neustále sleduje svého druhu, aby mu mohl být nápomocen v nebezpečných situacích (Frischenschlager, 1998, s.21).

Partnerská spolupráce je nácvik všeobecné a specializované průpravy ve dvojicích. Je určen pro začátečníky. Tento způsob nácviku nám pomáhá odstranit strach z pádů a zábrany z nového prostředí.

Klade si za cíl zlepšit rovnováhu jezdce, a tak mu dát možnost procítit prvky, které ještě pro špatnou stabilitu na snowboardu nezvládne. Jedná se o spolupráci partnera, který poskytuje záchranu a pomoc. Dopomoc částečně nahrazuje plně nerozvinuté dovednosti (rovnováha) a umožňuje procítit nácvik daného prvku (postavení snowboardu na frontside a backside hranu). Záchrana v tomto případě slouží jako prevence před pádem (Binter, 2005, s.36).

Používá se zejména u méně zdatných a starších jezdců, u kterých je riziko zranění při pádu o něco větší. Ve výsledku však musí být každý prvek proveden samostatně. O pozitivním dopadu využití partnerského systému nejsou všichni odborníci zcela přesvědčeni, ale většina z nich tento alternativní postup uznává (Binter, 2005, s. 36).

U dětí je možné zavádět partnerskou spolupráci až od desátého roku věku; děti se přitom učí samostatnosti a zodpovědnosti. Pro mladší je tento způsob nevhodný, protože ještě nedovedou používat bezpečnostní opatření. U malých dětí se výuka provádí v malých skupinkách (maximálně 3 až 4 děti) a dopomoc poskytuje sám trenér (Frischenschlager, 1998, s. 124).

Zpočátku pomáhá partner začátečníkovi při připínání snowboardu. To pro začátečníky nebývá jednoduché. Nejprve partner jezdcovi při připínání snowboardu, otáčení a vstávání aktivně pomáhá, později ho pouze jistí pro případ ztráty rovnováhy při vstávání. Dále musí partner dávat pozor na ostatní lyžaře a snowboardisty přijíždějící shora (Frischenschlager, 1998, s.124).

Spolupráce se uplatní při sesouvání po spádnici, kdy dopomoc a cvičenec stojí tvář v tvář. Partner dává dopomoc oběma rukama ve vzdálenosti asi dvou délek paže a postupuje s jezdce dolů. Jezdec se musí stále dívat na svého partnera, aby stál vzpřímeně (Frischenschlager, 1998, s.124).

Když jezdec získá jistotu, doprovází ho partner s nataženými pažemi; jezdec se však nesmí paží přidržovat. Partner slouží pouze jako dopomoc pro případ ztráty rovnováhy (Frischenschlager, 1998, s. 124).

Tato dopomoc může být realizována i při sesouvání šikmo svahelem. Na frontside hraně stojí partner nad snowboardem a provází jezdce na stejné úrovni stejnou rychlostí ve vzdálenosti asi dvou délek paže (Frischenschlager, 1998, s.125).

Další důležité uplatnění má partnerská spolupráce při jízdě na vleku. Partner jistí jezdce při rozjezdu, případně s ním dva nebo tři kroky běží, aby mu pomohl udržet rovnováhu; šubnutí při rozjezdu musí jezdec vyrovnat zakloněním (Frischenschlager, 1998, s.125).

Vzájemná spolupráce se uplatní i při nácviku smýkaných oblouků. Při backside oblouku stojí partner vzadu pod jezdce a vede ho okolo sebe za svou vnější ruku; po každém oblouku musí partner překročit špičku snowboardu a postavit se pod jezdce, aby ho mohl jistit v dalším oblouku. Při frontside oblouku stojí partner vždy vpředu pod jezdce a vede ho okolo sebe (Frischenschlager, 1998, s.125).

V jízdě šikmo svahem uchopí partner cvičence za vnější ruku (vzdálenější ruka od středu oblouku) a přiměřeným tahem natáčí jezdce kolem sebe ve směru oblouku. Ramena, hlava a trup tento směr následují a cvičenec tak pociťuje rotaci těla ve směru do oblouku. Oblouk je dokončen opět v základním postavení (Binter, 2002, s.51).

- V celém americkém výukovém systému je kladen důraz především na jednotlivé učební styly instruktora v závislosti na typu žáka.

Žáci jsou rozděleni na čtyři základní typy:

- thinker – žák, který musí znát teorii a o daném úkolu přemýšlí před tím, než ho provede;
- doer – žák, který si nový pohyb musí především vyzkoušet;
- watcher – žák, pro kterého je důležité daný pohyb nejdříve vidět;
- feeler – žák, který má cit pro jízdu a daný pohyb musí procítit (PSIA, 1993).

5 Struktura základní výuky

5.1 Didaktické formy výuky

Výuka snowboardingu je velice náročná na společnou koordinaci všech začátečníků v družstvu. Tento fakt plyne jednak z odlišného postavení na snowboardu, jednak z omezených pohybových možností žáků na snowboardu. Instruktore musí znát a používat následující didaktické formy výuky:

- frontální forma – všichni současně cvičí totéž (výhodou je velká intenzita cvičení, velká efektivita výuky, nevýhodou obtížná korekce);
- paralelní provoz - žáci plní postupně stejné úkoly;

- individuální provoz – žáci plní různá cvičení odpovídající jejich individuálním snowboardovým dovednostem (Strobl a Bedřich, 2000).

Formy sjíždění

- Instruktor jede první a žáci ho po jednom následují.
Výhoda: demonstrace, pozorování a korekce jednotlivých jezdců, žáci se učí z korekce chyb sjíždějících, jsou vedeni k porozumění techniky.
Nevýhoda: příliš mnoho prostojů (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).
- Žáci sjedou stanovený úsek a každý z nich předá předcházejícímu jezdcovi instruktorův komentář.
Výhoda: jezdci sami volí stopu a tempo, instruktor má přehled.
Nevýhoda: dlouhé prostoje (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).
- Sjíždění v družstvu.
Výhoda: samostatné jednání a výchova k zodpovědnosti k sobě a druhým, učení periferního vidění.
Nevýhoda: korekce je znemožněna, je zapotřebí velký volný prostor na sjezdovce (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).
- Jízda „v hadu“ za instruktorem v jeho stopě.
Výhoda: družstvo lze dobře kontrolovat (určen poslední jezdec), hodí se při špatném počasí se špatnou viditelností.
Nevýhoda: nevede k samostatnosti žáků, vede k imitaci chyb předchozího, slabší žáci jsou často přepínáni (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).
- Jízda „v hadu“ za určeným prvním žákem, instruktor jede vzadu.
Výhoda: instruktor má kontrolu a může být ihned na místě vyžadujícím

jeho pomoc.

Nevýhoda: instruktor nemůže ovlivnit tempo a stopu (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).

- Sjíždění v malých skupinách.

Výhoda: zlepšuje se pracovní klima, skupiny jsou dobře kontrolovatelné.

Nevýhoda: učitel nemá žádný vliv na tempo a stopu (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).

- Samostatné sjíždění.

Výhoda: umožňuje individuální péči, vysoká intenzita cvičení a efektivita výuky.

Nevýhoda: ne všem se dostane stejná instruktorova „péče“ (Strobl a Bedřich, 2000, s.86).

Důležité při veškerých formách sjíždění je dbát následujícího:

- nejezdit napříč celým svahem;
- dbát ohrožení začátečníků shora od ostatních účastníků zimních sportů;
- pohybovat se na svahu předvídavě a plynule.

5.2 Organizace žáků při výuce snowboardingu

Velice důležitým faktorem pro efektivní výuku snowboardingu je dobrá organizace žáků, která je základní podmínkou dobrých výsledků. Pokud výuku naopak doprovázejí dlouhé prostoje, zdlouhavé výstupy, čekání na méně zdatné členy skupiny, nevhodný výběr výukového prostoru, který je pro děti příliš náročný nebo naopak jednoduchý, nedosáhneme žádaných výsledků.

Charakteristika správné organizace výuky snowboardingu:

- volba místa cvičení – při volbě cvičebního prostoru vycházíme z učebního cíle, dovednostní úrovně žáků a aspektu bezpečnosti.
 - sklon svahu – příliš velký sklon vzbuzuje strach a vede k přepínání; terénní nerovnosti;
 - sněhové podmínky – při tvrdém nebo umělém sněhu volíme svah menšího sklonu s dostatečným dojezdem;
 - stanoviště učitele – instruktor se musí navzájem s žáky vidět a slyšet, s výkladem počká, až je skupina pohromadě.

- veškerá činnost instruktora musí zohledňovat maximální bezpečnost všech účastníků;
- rozdělení do skupin dle dovedností žáků (začátečníci – pokročilí);
- organizace kursu a výuky vyplývá z počtu účastníků kursu (výuka v družstvech, skupinách a individuální) (Strobl a Bedřich, 2000, s. 85).

Náročnost organizace vyplývá již ze samotného charakteru pohybu na snowboardu. Zpočátku mají žáci problémy s rovnováhou, brzy se projeví individuální rozdíly v kondici jedinců (následkem fyzické náročnosti nového pohybu a častých výstupů pěšky do kopce).

Vzhledem k velikosti skupin se brzy projeví rozdíly v motorických schopnostech a dovednostech žáků, což se promítne na rychlosti osvojení si jízdy na snowboardu.

Také rozdílné postavení začátečníků na snowboardu klade nároky na organizaci žáků během výuky. Cílem koordinace začátečníků na svahu je zachování plynulosti výuky a postupování dle individuálních dovedností žáků. Přesto musí mít instruktor stále přehled o pohybu všech žáků.

Pro nácvik musí instruktor volit přehledné svahy a shromažďování žáků musí probíhat na bezpečných místech.

Je nutné, aby byli žáci poučeni a hlavně dbali pravidel bezpečného pohybu na horách.

5.3 Všeobecná průprava

Je to pohybová průprava, která má za cíl osvojit si základní snowboardové dovednosti (nastupování, padání a vstávání, přenášení hmotnosti ze špičky snowboardu na patku snowboardu, z frontside na backside hranu, základní postavení, jízda s upnutou přední nohou, koloběžka, apod.) a vytvořit si komplexní snowboardové vjemy (pocit snowboardu, pocit skluzu a rychlosti) a ty pak využívat při dalším nácviku.

Nácvik všeobecné průpravy zahajujeme vždy na upraveném terénu a sjezdových tratích. Teprve po zvládnutí základních prvků přecházíme z mírného svahu na prudší a do neupraveného a náročnějšího terénu (Hlaváček, 1991).

Součástí všeobecné průpravy je:

- manipulace se snowboardem;
- nastupování na snowboard;
- padání a vstávání;
- základní postavení;

Manipulace se snowboardem

- nácvik rovnováhy.

Manipulace se snowboardem musí být prováděna tak, aby nedošlo k ohrožení okolí, poškození věcí nebo zranění jiných osob.

Existuje několik způsobů nošení snowboardu:

- nést snowboard pod paží, co nejbližší k tělu a téměř ve vertikální poloze;
- nést snowboard za zády v horizontální poloze.

Snowboard odkládáme vždy vázáním na sníh a to kolmo ke spádnicí, pro jistotu snowboard zatlačíme do sněhu, aby nedošlo k samovolnému rozjetí.

Odkládat snowboard na sjezdovce je nebezpečné, protože jej může uvolnit projíždějící druhá osoba. Volný snowboard řítící se dolů po svahu je vysoce nebezpečný a může způsobit smrtelná zranění.

Nastupování se provádí vždy na bezpečném místě. Začátečníci by měli pro

Nastupování na snowboard

nastupování na snowboard vyhledat vhodné rovné místo, kde nebudou nikomu překážet a tudíž nebudou v žádném ohrožení.

Pokud je jezdec na svahu, je dobré nastupovat kolmo ke spádnicí, u kraje sjezdovky a na horizontu nebo jiném přehledném místě.

Při upínání tvrdého vázání upínáme nejprve přední nohu, následně bezpečnostní popruh na přední nohu a nakonec zadní nohu.

U freestylového vázání upínáme nejprve přední nohu a následně zadní nohu.

Padání a vstávání

Padání

Padání je důležitou součástí základního výcviku a je nutné ho dobře zvládnout. Tím, že budeme padat kontrolovaně, můžeme předejít nepříjemným úrazům.

Pády dělíme:

- pád na frontside;
- pád na backside.

Vstávání

Způsoby vstávání dělíme na:

- vstávání přes frontside hranu;

- vstávání přes backside hranu.

Základní postavení

Úspěšné zvládnutí základního postavení na snowboardu je důležitý krok. První nácvik základního postavení je vhodné nacvičovat na rovině bez snowboardu. Zde lze provádět i některá cvičení, která pomohou začátečníkům uvědomit si toto postavení a pohyb v něm.

Základní postavení na snowboardu s měkkým a tvrdým vázáním se liší pouze v detailech, daných rozdílnými úhly vázání.

Výstupy

- vyskakování do mírného svahu na frontside hraně.

Koloběžka

Dobrou průpravou pro získání rovnováhy ve skluzu je tzv. koloběžka. Při tomto cvičení je ve vázání upnutá pouze přední noha. Zadní noha slouží k odrazu. Tento prvek umožňuje přepravu bez nutnosti rozepínat obě nohy z vázání. Tímto způsobem se lze přepravovat např. k vleku nebo lanovce.

5.4 Specializovaná průprava

Ve specializované průpravě se učí, procvičují a zdokonalují veškeré prvky, které jsou průpravou k nácviku oblouků.

Mezi prvky specializované průpravy patří:

- sesouvání svahem po spádnici;
- sesouvání šikmo svahem;
- jízda šikmo svahem;
- jízda po spádnici;
- vlnovka šikmo svahem – girlandy;

- vlnovka po spádnicí;
- zastavení;
- jízda na vleku.

Sesouvání svahem po spádnicí

Sesouvání svahem po spádnicí dělíme:

- sesouvání na backside hranu;
- sesouvání na frontside hranu.

Sesouvání svahem po spádnicí je smýkání snowboardu v poloze kolmo na spádnicí a v jejím směru. Tento prvek je využíván k nácviku, aby začátečník získal jistotu na snowboardu, k překonávání extrémně obtížných částí svahu (např. prudký, úzký apod.) a současně je průpravou pro regulaci rychlosti ve smýkaném (driftovaném) oblouku (Binter, 1999, s. 39).

Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem dělíme:

- sesouvání na backside hranu;
- sesouvání na frontside hranu.

Sesouvání šikmo svahem je smýkání šikmo po spádnicí. Důležité je dodržovat bezpečnost. Proto je nutné se ujistit, zda je možno vyjet do sjezdovky (Louka, 2002, s.66).

Hlavní průpravou pro přenášení hmotnosti z přední nohy na zadní a zpátky je „padající list“, tedy sesouvání šikmo svahem střídavě vlevo a vpravo přes

spádnici. Stopa snowboardu by při správném provedení měla připomínat dráhu padajícího listu (Binter, 2002, s.48).

Jízda šikmo svahem

Jedná se o přímočarou jízdu po hraně (šikmo svahem), ve směru mírně odchýleném od vrstevnice směrem do údolí.

Jedeme pouze po hraně. Tím se toto cvičení liší od všech forem sesouvání

Vlnovka šikmo svahem – girlandy

a také stopa snowboardu je odlišná - úzká a výrazná (Binter, 2002, s.48).

Po zvládnutí jízdy šikmo svahem lze střídavě měnit směr jízdy snowboardu vzhledem ke spádnici a tím získávat cit pro regulaci rychlosti a zejména pro změny zatížení hrany.

Takto vytvořená úzká vlnovka šikmo svahem se nazývá girlanda.

Jízda po spádnici

Jde o přímočarou jízdu v základním postavení. Volíme mírný svah s dojezdem do roviny či protisvahu. Nejdůležitější je zachování základního postavení a jízda po celé ploše snowboardu.

Vlnovka po spádnici

Jedná se o jízdu po spádnici, při které mírně přenášíme hmotnost z frontside hrany na backside a zpět. Dbáme přitom na dodržení základního postavení.

Při správném provedení za námi zůstane stopa, která vypadá jako tenká vlnovka.

Zastavení

Při jízdě s volnou zadní nohou zastavíme jednoduše sestoupením zadní nohy z protiskluzové gumy a brzděním o sněh.

Mnohem komplikovanější je pro začátečníky zastavení s oběma nohama zapnutýma ve vázání. V úplných začátcích nezbývá nic jiného než brzdění formou kontrolovaného pádu.

Cílem je naučit se zastavit co nejdříve bez pádu, rychle a na co nejkratším úseku.

Jízda na vleku

Při přesunu k vleku se uplatní již zmíněná koloběžka, kdy ve vázání zůstává pouze přední noha s připnutým bezpečnostním popruhem (Binter, 1999, s.43).

Máme několik různých typů vleků: poma, kotva nebo sedačková lanovka. Při jízdě na vleku je přední noha upnutá ve vázání s připnutým bezpečnostním popruhem a zadní je volná.

Vždy, když pojedeme na vleku, je vhodná předchozí domluva s obsluhou vleku. Pro začátečníka je vhodná pomoc např. od obsluhy vleku, která roztlačí jezdce před trhnutím vleku při startu. Takto zmírní prudké zrychlení a jezdec nemá tak velké problémy s rovnováhou. Na méně frekventovaných vlecích lze požádat obsluhu vleku o dočasné zpomalení.

Pád na vleku

Nástup a rozjezd jsou u vleku nejproblematictější fází. Pokud jezdec upadne kvůli velkému záklonu hned po šubnutí při rozjezdu, musí ihned opustit kotvu a vyklidit trasu vleku. U každého začátečníka je normální, že se zkouší rozjet několikrát. Pokud jezdec spadne v první třetině dráhy, pak se vrátí k nástupišti a pokus opakuje (Frischenschlager, 1998, s. 73).

Pokud jezdec spadne v prostřední třetině dráhy, opustí ihned trasu vleku a počká na okraji sjezdovky, dokud nevyjede celá jeho skupina nahoru a nepřijede k němu (Frischenschlager, 1998, s. 73).

Při pádu ve výstupu musí jezdec výstupní prostor ihned vyklidit, třeba i plazením po čtyřech, aby ho neudeřila následující kotva (Frischenschlager, 1998, s. 73).

Partnerská spolupráce („buddy“ systém)

Výraz „buddy systém“ pochází z oblasti potápění. Potápěči se vždy potápějí ve dvojicích, přičemž jeden potápěč neustále sleduje svého druha, aby mu mohl být nápomocen v nebezpečných situacích (Frischenschlager, 1998, s.21).

Partnerská spolupráce je nácvik všeobecné a specializované průpravy ve dvojicích. Je určen pro začátečníky. Tento způsob nácviku nám pomáhá odstranit strach z pádů a zábrany z nového prostředí. Podrobněji viz. 4.3 Srovnání obou metodických postupů, s. 33.

5.5 Základní výuka

Po zvládnutí všeobecné a specializované průpravy přistupujeme k základní výuce. Po jejím absolvování je jezdec schopen bezpečně zvládnout téměř jakýkoliv terén.

Mezi prvky základní výuky patří:

- základní smýkaný oblouk;
- smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru;
- smýkaný oblouk s odlehčením dolů;
- základní řezaný oblouk.

Oblouky

Oblouky používáme k regulaci směru a rychlosti jízdy. Je to změna směru z pozice v jízdě šikmo svahem na backside hraně na pozici v jízdě šikmo svahem na frontside hraně a naopak. Po plynulém otočení setrvá jezdec v jízdě šikmo svahem pouze při nácviku, při běžné jízdě je okamžitě navázán další oblouk (Binter, 2002, s.52).

Podle délky (přesněji podle poloměru) rozdělujeme oblouky na krátké, střední a dlouhé.

Poloha jezdce na konci a začátku změny směru vzhledem ke spádnicí určuje, zda jsou oblouky více zavřené či otevřené. Pokud snowboard na konci otočení směřuje ve větší míře do údolí, jedná se o otevřený oblouk, v opačném případě je to oblouk zavřený, který jezdce více zpomaluje (Binter, 2005, s.58).

Směr jízdy v oblouku - frontside, backside

Těžiště se v obloucích pohybuje jednou šikmo vpřed - frontside, jednou šikmo vzad – backside. Rozdílná pohyblivost hlezenních kloubů, kolen, kyčlí i páteře ve směru frontside a backside znamená pro snowboardistu - začátečníka určité problémy (Kříž, 2006).

Zkušenější jezdec na snowboardu ví, že nemůže na backside dosáhnout stejné míry náklonu do oblouku jako na frontside. Ví také, že při řezaném oblouku rychleji přehraní z backside na frontside než opačně. Je rovněž známo, že backside oblouk se nejedí s přílišnou vnitřní polohou a s příliš velkým úhlem hrany, proto hrana snadněji vyskočí ze stopy. Při oblouku na frontside má jezdec často problémy, aby se pod dostatečným úhlem hrany dokázal položit dostatečně daleko do oblouku (Kříž, 2006).

Další problém představuje laterálně specifické působení „pokládání do oblouku“ při zaujímání polohy v oblouku na frontside, kdy se těžiště těla přesunuje směrem vpřed ve vztahu k snowboardu a při oblouku na backside směrem vzad. Aby se toto přemístění těžiště vyrovnalo, je vykrojení některých typů závodních snowboardů na straně frontside i backside vzájemně posunuto. Na takto asymetrických snowboardech mohou být obě hrany během změny polohy v obloucích přibližně stejně zatěžovány i přes diagonální rotaci těla (Kříž, 2006).

Další možnosti zvládnutí frontside a backside asymetrie jsou ve vyšším klínu pod zadní botou, což umožňuje zaujmutí lepší polohy ve směru jízdy (Louka, 2002, s.69).

Fáze oblouků

Fáze oblouku nám rozdělují oblouk.

Dělíme je na:

- Zahájení oblouku
- Vedení oblouku
- Ukončení oblouku

V některých případech rozlišujeme ještě fázi přechodovou.

Fáze zahájení oblouku

Je to úvodní část oblouku. Fáze zahájení oblouku začíná přenesením hmotnosti jezdce na přední nohu. Na přední noze je v té chvíli 70 % hmotnosti jezdce. Při správném posunu těžiště na přední nohu se snowboard stočí směrem dolů po spádnicí. Následuje rotace hlavy, paží, ramen a trupu do oblouku (Kříž, 2006).

K počátečnímu impulsu, kdy jezdec lehce natočí snowboard ke spádnicí, je možno použít několika mechanismů. V nepříliš strmém terénu a na upravené sjezdovce stačí zatížit přední část snowboardu a vyvinout tlak na vnitřní hranu. Další možnost spočívá v předrotaci trupu a boků, dokud je snowboard ještě na hraně, a bezprostředně poté v přenosu impulsu při vyvíjení tlaku na hranu (Kříž, 2006).

Fáze vedení oblouku

Toto je hlavní část oblouku a navazuje na fázi zahájení oblouku. Fáze je charakterizována uvedením snowboardu do točení a změnou pohybu těžiště v horizontálním a vertikálním směru (Kříž, 2006).

Řízení snowboardu je umožněno silami, které musí jezdec sám vyvinout. Síla zatížení, která se změnou těžiště těla přenáší na snowboard, se dá regulovat urychlením pohybu těla ve směru nebo protisměru jízdy. Na příklad napnutím

dolních končetin, nasměrováním trupu, zdvižením rukou, snížením do dřepu, popřípadě silnějším zahraněním nebo lehčím zapojením hrany (Kříž, 2006).

Fáze ukončení oblouku

Poslední fáze oblouku. Fáze ukončení oblouku je charakterizována ukončením otáčení snowboardu a dokončením pohybu těžiště ve vertikálním a horizontálním směru. V této fázi je jezdec připraven navázat další oblouk (Kříž, 2006).

Přechodová fáze oblouku.

Přechodová fáze oblouku je časová prodleva mezi jednotlivými oblouky. Nastává u začátečníků, kdy se mezi oblouky při jízdě šikmo svahem jezdec zklidní a může zahájit další oblouk. U zkušenějších jezdců se nevyskytuje (Kříž, 2006).

Smýkaný oblouk

Smýkaný oblouk tvoří podstatu všech forem jízdy v obloucích. Směr měníme plynulým a regulovaným smykem. V závěru se zvyšuje náklon snowboardu, který se dostává více na hranu a reguluje tak rychlost. Náklon jezdce do oblouku je zde menší než u řezaného oblouku. Po smyku snowboardu zůstává širší stopa srpovitého tvaru (Binter, 2002, s.53).

Řezaný oblouk

Carving, neboli vykrojený či řezaný oblouk, je nejatraktivnější a zároveň nejnáročnější technikou jízdy. Snowboard je v oblouku veden pouze po hraně, indikátorem správného provedení je úzká stopa po snowboardu. Právě řezané oblouky umožňují jezdcům zažít vrcholné pocity ze zvládnutí odstředivých sil a extrémních poloh v zatáčkách. Dokonalé provedení vyžaduje větší náklon dolních končetin, který je zároveň podmíněn vyšší rychlostí ve srovnání se smýkaným obloukem. (Binter, 1999, s.51).

Základní smýkaný oblouk

Pro začátečníky je tento typ oblouku první možností opakovaně měnit směr jízdy, využívají ho však i špičkoví závodní jezdci. Jeho dokonalé zvládnutí je nezbytné pro nácvik dalších obloukových forem (Binter, 1999, s.47).

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru

Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru je u začátečníků nejpoužívanější a je základem pro řezaný oblouk s odlehčením vzhůru. Točení napomáhá vertikální pohyb, který usnadňuje přehranění a tím urychlení zahájení oblouku (Binter, 1999, s.48).

Smýkaný oblouk s odlehčením dolů

Smýkaný oblouk s odlehčením dolů umožňuje urychlení přehranění a využíváme ho především ve strmých a prudkých terénech. Je základem pro jízdu v boulích (Binter, 1999, s.50).

Základní řezaný oblouk

Základní řezaný oblouk pomůže jezdcí získat cit pro jízdu po hranách, rychlost a přesný odhad, jak je třeba naklánět tělo do oblouku. Tento oblouk je velmi obtížný a klade značné nároky na rovnováhu a koordinaci (Kříž, 2006).

6 Rozšiřující výuka

Pokud jezdec bez problémů zvládá veškeré kroky dosavadní výuky a je schopen jezdit v každém terénu, lze přejít k rozšiřující výuce. Dovednosti zahrnuté v této části výuky přímo navazují na metodickou řadu obsaženou v předchozí kapitole. Je proto nutné dodržet daný sled cvičení.

V rozšiřující výuce jsou zařazeny tyto kroky:

- řezaný oblouk s vertikálním pohybem těžiště;
- krátký řezaný oblouk;

- bodycarving;
- oblouky v hlubokém sněhu.

Řezaný oblouk s vertikálním pohybem těžiště

Tento typ oblouků je vhodný pro rychlou a dynamickou jízdu.

Krátký řezaný oblouk

Jedná se o rytmické řazení po sobě jdoucích oblouků s malým poloměrem. Protože na sebe oblouky navazují, odpadá tedy jízda šikmo svahem.

Bodycarving

Tento prvek bývá častým objektem zájmu kamer a fotografů, protože je velice efektní a nelze říci, že by byl příliš náročný. Jde o oblouk, při němž je prkno zcela postaveno na hranu a jezdec je rukou i tělem v kontaktu se sněhem. Jezdci ho někdy bezděčně používají v praxi. Lze jej vidět například u špičkových závodníků v obřím slalomu, když jsou nuceni udělat oblouk pod ostrým úhlem (Binter, 1999, s.56).

Oblouky v hlubokém sněhu

Jízda v hlubokém sněhu disponuje silným prožitkem a má velký motivační charakter.

Je nutno brát ohled na aktuální množství hlubokého sněhu a vhodnou volbu ideálního sklonu svahu. Odpovídající je široká louka či neupravený svah bez překážek. Jízda v hlubokém sněhu je méně fyzicky náročná, než jízda na sjezdovce. Žáci se neobávají pádu, osvojí si novou formu jízdy v jiných podmínkách a naučí se lépe pracovat s těžištěm těla (Binter, 2005, s.94).

7 Závěr

Záměrem diplomové bylo vytvořit názorný výukový videoprogram základů snowboardingu porovnat metodické postupy v Rakousku a USA.

Během práce jsem čerpala z teoretických a praktických poznatků získaných studiem odborné literatury a praxí instruktora snowboardingu.

Při srovnávání jednotlivých metodických postupů vyvstaly jejich největší pozitiva. Nyní bych se při výuce snowboardingu neřídila pouze jedním z těchto metodikách řad, ale vybírala si to nejpřínosnější z každé z nich. Velice oceňuji partnerský systém rakouské školy, který dává možnosti výuky také starší generaci, z amerického metodického postupu je to zejména individuální přístup k žákům.

Během vytváření výukového videofilmu jsem se potýkala s řadou zejména technických problémů způsobených zastaralostí mého počítače. Jsem si vědoma toho, že videofilm není zpracován na profesionální úrovni a má jistě mnoho nedostatků.

Nicméně si myslím, že by mohl sloužit jako určitá „prvotina“ pro další, profesionálnější zpracování tohoto tématu a tím rozšíření nabídky zajímavých výukových materiálů použitelných jako pomůcka např. na lyžařských kurzech apod.

Seznam použitých zdrojů:

- 1) AAS INSTRUCTORS.: *Snowboard Manual*. USA, 1998. 136 s. ISBN 978-1882409174.
- 2) AČS [online]. c2000, poslední revize 2006 [cit. 2006-12-20]. URL: <http://www.snowboarding.cz>.
- 3) BINTER, L a kol.: *Snowboarding*. 1. vyd. Praha: GRADA Publishing, 1999. 132 s. ISBN 80-7169-769-9.
- 4) BINTER, L a kol.: *Snowboarding*. 2. vyd. Praha: GRADA Publishing, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0246-0.
- 5) BINTER, L a kol.: *Jak dokonale zvládnout Snowboarding*. 1. vyd. Praha: GRADA Publishing, 2005. 95 s. ISBN 80-247-1509-0.
- 6) FRISCHENSCHLAGER, E.: *Richtig Snowboarding in drei Tagen*. Munchen: BLV Verlagsgesellschaft mbH, 1998. ISBN 80-7232-186-2
- 7) GIBBINS, J.: *Snowboarding: vše, co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. Chomutov: Milenium, 1997. 96 s. ISBN 80-902384-0-8.
- 8) HLAVÁČEK, B.: *Snowboarding : Jak na to*. Praha: Svojtka a Vašut - nakladatelství, 1991. ISBN 80-900258-6-2.
- 9) Kolektiv autorů: *Metodika snowboardingu*. Praha: Asociace českého snowboardingu. 1996. 96s.
- 10) KŘÍŽ, J.: *Základy snowboardingu*. Liberec 2006. 101 s. Technická Univerzita v Liberci. Pedagogická fakulta. Vedoucí diplomové práce: Paeddr.. Lada Čuříková.
- 11) LOUKA, O.: *Metodika snowboardingu*. 1. vyd. Ústí nad Labem: UJEP Ústí nad Labem, 1998. 123 s. ISBN 80-7234-691-9.
- 12) LOUKA, O.: *SNOWBOARDING*. 1. vyd. Ústí nad Labem: AČS a UJEP Ústí nad Labem, 2002. 103 s. ISBN 80-7044-438-X.

- 13) MALÝ, Lubor. *Snowboard* [online]. c2000, poslední revize 2001 [cit. 2006-12-21]. URL: <<http://snowboard.czechweb.cz/>>.
- 14) OLD SNB CLB. *Snowboarding* [online]. c2002, poslední revize 2005 [cit. 2006-12-17]. URL: <<http://www.volny.cz/snbsf>>.
- 15) PROFESSIONAL SKI INSTRUCTORS OF AMERICA.: *Snowboard Skiing*. USA, 1993. 106 s. ISBN 978-0915009848.
- 16) *Snowboarding* [online]. c2005, poslední revize 2006 [cit. 2006-12-17]. URL: <<http://www.snbcz.com/historie-snowboardingu>>.
- 17) SPORT BP. *Snowboarding* [online]. c2003, poslední revize 2006 [cit. 2006-12-20]. URL: <<http://www.sportbpcz.cz/sportovnikurzy>>.
- 18) STROBL, K. a BEDŘICH, L.: *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. 109 s. ISBN 80-7067-990-5.
- 19) ZAJDA PAGES CARVERS [online]. c2005, poslední revize 29.září 2006 [cit. 2006-12-29]. URL: <<http://www.carvingboard.info>>.

Příloha:

Výukový videofilm „Snowboarding“

